

# 紫薯起司流心 冰皮月餅

撰文◎營養室營養師 林美怡



每年中秋佳節將至，市面上琳瑯滿目的月餅總是讓人垂涎欲滴，傳統月餅又油又甜，對於有慢性病或是正在體態管理的民眾，總是吃得膽戰心驚，深怕一顆月餅吃下肚，就會讓血糖、血脂、體重都失控了！

對於健康當道的世代，「冰皮月餅」脫穎而出，有別於傳統的高油高糖配方，甚至不需要烤焙，只需將外皮蒸熟，就可以簡易的完成，吃起來香甜軟糯；若想要更健康，也可自製低油低糖的內餡，過節團聚之餘，減了熱量也吃得更安心喔！

## 材料 十個

### ■ 起司流心餡

起司片18公克、鹹蛋黃13公克、全脂奶粉7公克、全脂鮮奶25公克

### ■ 紫薯餡

紫地瓜220公克、全脂鮮奶60公克、無鹽奶油20公克、砂糖15公克

### ■ 冰皮

糯米粉40公克、在來米粉35公克、低筋麵粉15公克、糖粉15公克、全脂鮮奶160公克、植物油15公克、天然色粉適量（南瓜粉、紅麴粉、紫薯粉、抹茶粉）

### ■ 糕粉

炒熟的糯米粉適量

### ■ 工具

筷子1支、牙籤1支、手套1雙

## 做法

### ■ 起司流心餡

- ① 鹹蛋黃以米酒浸泡5分鐘，放入電鍋蒸10分鐘後取出壓成泥。
- ② 起司片、全脂奶粉、全脂鮮奶放入碗中，微波到起司片完全融化，再加入鹹蛋黃泥一起攪拌均勻，或以調理機攪打後再以篩網過濾。
- ③ 將流心餡倒入適當大小的保鮮袋中，鋪平放入冷凍庫約1小時再取出分割成10等份。
- ④ 將每等份的流心餡搓成圓形，再放入冷凍庫備用（這個步驟動作要快，避免融化）。

### ■ 紫薯餡

- ① 紫地瓜切成片狀，放入電鍋蒸20分鐘後取出，趁熱加入全脂鮮奶、無鹽奶油、砂糖，壓成泥並攪拌均勻，或以調理機攪拌得更細緻。
- ② 將拌勻後的紫薯餡放入不沾鍋中，以小火拌炒至成團且不沾手的程度即可起鍋。
- ③ 放入碗中，上面覆蓋保鮮膜貼合表面，放入冰箱冷藏約30分鐘，再取出分成10等份。



### ■ 冰皮

- ①將糯米粉、在來米粉、低筋麵粉、糖粉、全脂鮮奶攪拌均勻。
- ②接著將植物油倒入攪拌均勻，再全部倒入一深盤中。
- ③用錫箔紙覆蓋盤上，以電鍋蒸20-25分鐘。
- ④取出蒸好的麵糰，待涼後再開始揉至光滑的程度。
- ⑤將麵糰分成5等分，其中4份分別加入適量色粉，揉出均勻的顏色。
- ⑥可將各色麵糰分割成7-8等分，再取每3-4個顏色組合成每個約25公克的麵糰。

### ■ 組合

- ①取出冷凍的起司流心餡，包進紫薯餡中，再包入麵糰中，滾圓。
- ②沾取薄薄的糕粉可避免沾黏。
- ③用筷子與牙籤等工具，在麵糰上刻印出痕跡並且塑型。

### 小提醒

- ①建議將冰皮月餅當點心吃，且下一餐要減少主食的份量喔！
- ②紫薯餡以調理機攪拌的步驟可以省略，吃起來纖維較多且較有口感。

### 營養成分分析 一個

熱量(大卡)	132	脂肪(公克)	5
蛋白質(公克)	1.9	醣類(公克)	17.7

## 索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：15471@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8748、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。